



Appetitlich dekoriert mit Fenchelgrün und essbaren Blüten: Pasta von Astrid Kuth

## Mit einem Hauch von Anis

Astrid Kuth vom Strandhaus schlägt ein sommerleichtes Rezept vor, bei dem sie die Soße zur Pasta durch Fenchel-Chutney ersetzt

VON ASTRID KUTH

Mein heutiges Rezept ist ein sommerliches Pasta-Gericht. Es wird lauwarm serviert, denn die heiße Pasta und der kühle Geschmack des Burrata bilden einen schönen Kontrast im Mund. Burrata ist ein Frischkäse aus Apulien, er sieht von außen aus wie ein Mozzarella, aber wenn man ihn zerteilt, hat er einen cremigen, sahnigen Kern, der leicht säuerlich schmeckt. Dazu kommt der hiesige Fenchel, der hat jetzt gerade Saisonstart. Er schmeckt und duftet mit seiner Anis-Note so richtig nach Sommer. Als Chutney zubereitet ersetzt er die übliche Art von Pasta-Soße. Ich liebe Olivenöl und so gebe ich immer noch einige Spritzer davon über die Nudeln. Wer mag, kann es noch mit einigen Tropfen Zitronenöl aromatisieren.

Übrigens rechnet man bei frischer (selbstgemachter) Pasta im Hauptgang knapp 200 Gramm Nudeln pro Person, bei getrockneter Pasta sollte man mit etwa 120 Gramm Nudeln kalkulieren. Beides ergibt dann nach dem Kochen eine Hauptgangportion von circa 250 Gramm. Wir servieren zu diesem Gericht selbstgemachte grüne Spaghettini, dazu wird der Pasta-Teig mit Spinat gefärbt. Natürlich schmeckt das Gericht genauso gut mit weißer Pasta.

### FrISCHE Pasta mit Fenchel-Chutney und Burrata

Rezept für 4 Personen als Hauptgang



Runde Sache: Die Pasta mit einer Gabel zu einer Rolle drehen.



Chutney statt Soße: Eine Nocke von dem Fenchel auf die Pasta geben

**Zutaten für das Fenchel-Chutney**  
2 mittelgroße Fenchelknollen (halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden, etwas Fenchelgrün zur Deko aufheben), 150 g Gemüsezwiebel (in Streifen schneiden), 2 Esslöffel Fenchelsaat (mörsern und kurz anrösten)

**Zubereitung**  
80 g braunen Zucker in einem schweren Topf karamellisieren. Fenchelstreifen und Zwiebelstreifen in das Karamell geben, direkt mit einem



Bei ihr ist die Pasta hausgemacht: Astrid Kuth vom Strandhaus.

halben Teelöffel Salz würzen und durch Rühren mit dem Karamell überziehen. Nach und nach und unterrühren.

100 ml Weißwein und 50 ml Weißweinessig zugeben. Das Gemüse soll richtig weich werden. Wenn es dafür zu wenig Flüssigkeit ist, einfach noch etwas Wasser oder Gemüsebrühe zugeben.

Wenn alles gut durch ist und die

Flüssigkeit verdampft ist, alles mit einem scharfen Messer fein hacken. Oder in der Küchenmaschine zerkleinern, aber bitte nur ganz vorsichtig: nicht pürieren!

Wieder in den Topf geben, aufkochen und 100 g kalte Butter unterrühren. Mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen und eventuell nochmals nachsalzen, nach Geschmack auch noch mit etwas Säure (Zitronensaft oder Essig) nachschmecken.

### Zutaten und Zubereitung der Burrata-Mischung

1 Stk. Burrata (250 g) abtropfen und kleinhacken, 1 Teelöffel eingelegte, gehackte marokkanische Salzzitrone (alternativ: Bio-Zitronenschalenabrieb), 50 ml gutes Olivenöl, ein Spritzer Zitronensaft, Salz, Pfeffer  
**Zutaten für das Zitronenöl**  
6 Esslöffel feines Olivenöl mit 3-4 Tropfen Zitronenöl aus dem Bioladen oder der Apotheke vermischen.

### Anrichten

Spaghetti oder Linguine (selbstgemachte oder gute gekaufte Pasta) abkochen und zu einer Rolle drehen, das lauwarme Chutney obendrauf setzen und die Burrata-Masse seitlich dazugeben. Mit dem Fenchelgrün, gerösteten Mandelblättchen und essbaren Blüten dekorieren. Ein paar Spritzer Zitronen-Öl darüber geben.

**Info:** Astrid Kuth ist Inhaberin und Küchenchefin des Restaurants Strandhaus in Bonn. [www.strandhausbonn.de](http://www.strandhausbonn.de)

## Ratgeber

**Passionsfrucht** Beide wachsen in tropischen Gefilden, gelten daher als exotisch und werden gern verwechselt: Maracuja und Passionsfrüchte. Botanisch sind die Früchte aus der Familie der Passionsblumen zwar verwandt. Sie unterscheiden sich aber vor allem in Größe, Farbe und Geschmack. Eine Maracuja ist in der Regel größer als eine Passionsfrucht. Sie hat eine gelbliche Schale und ein säuerliches Fruchtfleisch. Sie wird vor allem für die Safterstellung verwendet.

Passionsfrüchte sind dagegen deutlich süßer. Man schneidet sie wie eine Kiwi in der Mitte auf und löftet dann das gelbe geleeartige Fruchtfleisch mit seinen dunklen Kernen aus. Die Schale der Passionsfrucht ist dick und glatt, beschreibt die Ernährungsexpertin das Äußere. Je reifer die Frucht wird, desto dünner und runzlicher wird die Haut. Sie verfärbt sich während des Reifungsprozesses von grünbraun zu violett.

**Tipp:** Noch nicht vollständig ausgereifte Passionsfrüchte können für ein paar Tage bei Raumtemperatur aufbewahrt werden.

Reife Früchte sollte man dagegen ins Gemüsefach des Kühlschranks legen. Dort halten sie noch ein bis zwei Wochen.

**Kräuter** Idealerweise werden Kräuter erst kurz vor ihrem Einsatz geerntet oder gekauft – und gleich verarbeitet. Dazu rät die Bundesvereinigung der Erzeugergeschichten Obst und Gemüse. Denn geschnittene Kräuter verlieren schnell an Aroma und Inhaltsstoffen. Wer die Kräuter lagern muss, sollte für genügend Feuchtigkeit sorgen – also den Kräuterbund in ein Glas Wasser stellen. Oder man wickelt die Kräuter in ein feuchtes Tuch und legt sie ins Gemüsefach. So halten sich sie etwa drei Tage. Alternativ kann man Kräuter auch einfrieren, trocknen oder einlegen – und so eine längere Lagerung ermöglichen.

Bei der Zubereitung sollte man frische Kräuter nur kurz unter kaltem Wasser abspülen und dann trocken schütteln oder tupfen. Und darauf achten, dass man die Stängel beim Zerkleinern nicht quetscht. *tmm*

## Buchtipps

Teigtaschen werden überall auf der Welt zubereitet. Im vorliegenden Kochbuch finden sich 50 Rezepte für Ravioli, Gyoza, Manti und Konsorten.

Wer liebt sie nicht? Im besten Fall zergehen sie frisch zubereitet sanft auf der Zunge. Von den anderen sollte man die Finger lassen. Am besten, man macht sie zu Hause selbst, vielleicht mit der ganzen Familie, das ist dann ein Ereignis.

Teigtaschen eignen sich sehr gut, um allerlei Resteschmaus darin zu verstecken und sei es nur ein Bröselchen vom feinen Käse. Viel besonderes Zubehör benötigt man nicht, eine kleine Nudelmaschine ist allerdings hilfreich.

Was man benötigt, ist Geduld, Zeit und die Muße, die Anleitung sorgfältig zu lesen. Und zwar alles, auch wie geformt wird, gegart und am Ende aufbewahrt.

Dumpling-Teig, Eier-Teig, mit oder ohne Aroma. Es gibt viele Möglichkeiten. In jedem Teil der Erde wird der Teig anders gefaltet und ausgestochen. Ob nun Ravioli, Pansotti, Wan Tan, Gyoza oder Thung Thong, ob das Ganze ge-

dämpft oder in Brühe gar gezogen wird, das lernt man in diesem tollen Buch.

Sonst noch was? Der Appetit ist längst da bei Lesen und Anschauen der Fotos. Was für ein Genuss. Kaum fertig, sind sie mit einem Haps weg. Nur die Schwäbischen Maultaschen sind etwas größer. Also bloß nicht zu wenig machen. Was vergessen? Die süßen Taschen, die Pansotti mit Schokolade und Himbeeren, Piroggen mit Heidelbeeren. *Inge Ahrens*



Soizic Chomel/Thibault Schuermans: Mit Teigtaschen um die Welt. DK Verlag, 171 S., 22,95 Euro



Wollen Sie noch mehr erfahren über gutes Essen, exzellente Weine und empfehlenswerte Adressen für anspruchsvolle Genießer in Bonn und der Region? Dann abonnieren Sie gratis unseren jeden Donnerstag erscheinenden Newsletter „Bonn Appetit“. Der QR-Code, den Sie mit Ihrem Smartphone einscannen können, führt Sie direkt auf die Anmeldeseite. Oder geben Sie dazu in der Adresszeile des Internetbrowsers <https://ga.de/app/newsletter/appetit> ein.

## FriscH entdeckt

### Medo in Mondorf

Das mediterran-türkische Restaurant Medo im Herzen von Siegburg ist seit vielen Jahren ein echter Gastro-Klassiker – im Sommer schätzen die Gäste besonders die malerische Terrasse an der alten Stadtmauer. Jetzt hat eine Medo-Dependance in Mondorf eröffnet, und zwar im historischen Gasthaus Schlingen am Rhein, unweit der Fähre. Der neue Name lautet „Medo Mondorf im Schlingen am Rhein“, Betriebsleiter dort ist Gregor Schneider. Im Innenraum (Restaurant mit 40, Lounge mit 90 Plätzen) wurde das Mobiliar des Vorgängers übernommen; die neuen Pächter planen im Obergeschoss rund 15 Gästezimmer zu reaktivieren, die es in der Vergangenheit dort schon einmal gab. Der hoch gelegene Biergarten (150 Plätze) mit Blick auf den Rhein, Kieselsteinen und alten Kastanienbäumen wurde mit neuen Möbeln bestückt: Tische in Marmor-Optik sowie schwarze, leichte Gartenstühle mit grauen Sitzpolstern. Im unteren Bereich



Im gemütlichen Biergarten: Betriebsleiter Gregor Schneider im neuen „Medo Mondorf im Schlingen am Rhein“

FOTO: HORST MÜLLER

zum Rhein hin wird derzeit noch ein eigener Bereich aufgebaut, in dem es bald Eis, kleine Grillgerichte und Kuchen geben soll. Die umfangreiche Speisekarte ist identisch mit der aus dem Siegburger Medo-Stammhaus und offeriert z. B. Makkaroni Medo (Penne mit Hähnchen-

brustfilet, Spinat, Champignons, Paprika in Tomaten-Curry-Sahne-Soße) für 19,90 Euro, Fischpfanne mit Fischfiletstücken, Krabben, Calamari, mediterranem Gemüse und Reis (26,90 Euro), gebratene Kalbsleberwürfel in karamellierter Zwiebelsoße mit Salat (16,90 Euro), im Ofen gegarte

Lammschulter auf Tomaten-Rosmarinsoße mit Reis (26,90 Euro) oder auch der Medo Grillteller mit Reis und Salat (29,90 Euro) sowie ein Doradenfilet von rund 200 Gramm vom Grill mit Salat (32,90 Euro).

Gezapft werden Früh Kölsch und Krombacher Pils (0,3l je 3,90 Euro) und auch Krombacher Weizenbier (0,5l für 5,90 Euro). Die Weinkarte bietet elf offene Positionen (0,2l) ab 5,90 Euro an, etwa Grauburgunder von Thomas Rath (Rheinessen) und Montepulciano d'Abruzzo DOC Terra Mare von Citra (Abruzzen) für jeweils 6,90 Euro. Hinzu kommen 18 Flaschenweine ab 26,90 Euro wie der Grauburgunder Terra Blanc von Brogsitter (Rheinessen) für 32,90 Euro oder der türkische Ancyra Cabernet Sauvignon von Kavakli-dere für 34,90 Euro. *Hagen Haas*

**Info:** Medo Mondorf im Schlingen am Rhein, Provinzialstr. 8, 53859 Niederkassel-Mondorf, [www.restaurant-medo.de](http://www.restaurant-medo.de), Tel. (0228) 94 77 01 00. Geöffnet Mi-Fr 17-23h, Sa und So 12-23h. Mo und Di Ruhetage

## Im Einkaufskorb: Hering

Der Hering gehört wie der Thunfisch und auch die Makrele zu den echten Knochenfischen. Er wird meist im Atlantik gefischt, wo er in Schwärmen unterwegs ist, so wie auch die Europäische Sprotte, die man goldgeräuchert und zierlich als „Kieler Sprotte“ im Holzkästchen kaufen kann. Der Hering ist ein gesunder Fisch, er hat viele Omega-3-Fettsäuren. Frisch aus der Pfanne schmeckt er wunderbar, wird aber selten serviert. Eher noch als sauer eingelegter Ganzer mit Zwiebeln. Dazu gibt es krosse Bratkartoffeln. Ansonsten sieht man ihn als Rollmops, der lange als Muntermacher nach einer durchzechten Nacht galt. Köstlich sind Matjes im Frühling mit sogenannter Hausfrauensoße. Joghurt wird mit Mayonnaise verschlagen und mit Apfelschnitzen und weißen Zwiebeln serviert. Ein schönes deftiges norddeutsches Essen. Die Matjessaison ist recht kurz. Sie beginnt im Mai, manchmal auch erst im Juni und dauert

nur wenige Wochen, so lange die Heringe noch nicht geschlechtsreif sind. Inzwischen kommen die meisten der schönen Fischer aus Norwegen oder aus den Niederlanden. Eingeschweißt kann man



FOTO: STOCK/ADOB

Hering: Jetzt frisch als Matjes, später eingeschweißt

sie fast den ganzen Sommer über kaufen. Das Wort Matjes kommt aus dem Niederländischen und meint Meisje/Mädchen. So viel zu den jungen Heringen. *Inge Ahrens*